

# VU Research Portal

## Kinderen en ouders over LEFF

Sarti, A.; Dedding, C.W.M.; Niemer, S.I.J.

2015

[Link to publication in VU Research Portal](#)

### ***citation for published version (APA)***

Sarti, A., Dedding, C. W. M., & Niemer, S. I. J. (2015). *Kinderen en ouders over LEFF*. Vrije Universiteit.

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

### **E-mail address:**

[vuresearchportal.ub@vu.nl](mailto:vuresearchportal.ub@vu.nl)

Vrije Universiteit Amsterdam

# Kinderen en ouders over LEFF

December 2015



Asia Sarti & Christine Dedding, VU – Athena Instituut  
Sanne Niemer, VU – Care for Obesity, Landelijk LEFF-team

# 1. Introductie

---

## 1.1 Achtergrond en aanleiding

In de CBO-richtlijn obesitas<sup>1</sup> is wetenschappelijk onderbouwd dat een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) de aangewezen behandeling voor overgewicht en obesitas is. Deze bestaat uit het verminderen van de energie-inname, het verhogen van de lichamelijke activiteit en eventuele toevoeging op maat van psychologische interventies ter ondersteuning van gedragsverandering. In de Zorgstandaard Obesitas is vastgelegd dat de zorg volgens het 'stepped & matched care-principe' geleverd moet worden. Daarbij wordt altijd gestart met de minst ingrijpende en minst kostbare interventie, die past bij de medische diagnose en persoonlijke zorgbehoefte van de patiënt. Wanneer de eerst gekozen behandeling onvoldoende effectief blijkt, wordt vervolgens gekozen voor een aangepaste en indien nodig intensievere behandelvorm. Hiervoor is een volledig ketenaanbod nodig, waarbij de brug tussen preventie en zorg geslagen is en behandelingen op alle niveaus beschikbaar zijn; van laagdrempelige zorg in de wijk tot specialistische zorg in het ziekenhuis. Wanneer dit ketenaanbod volledig aanwezig is, kan uiteindelijk een deel van de zorg die nu in de gespecialiseerde setting plaatsvindt, vervangen worden door meer laagdrempelige zorg in een minder kostbare setting.

Bij de start van het project Care for Obesity<sup>2</sup> in 2013, waren er in Nederland niet veel bewezen effectieve interventies beschikbaar op het gebied van zorg voor kinderen met overgewicht en obesitas. Er bleek specifiek behoefte aan een laagdrempelige interventie als eerste stap in de keten en als terugvalpreventie. Dit aanbod zou een aanvulling op het totale ketenaanbod betekenen en daarmee de keten meer sluitend maken. Deze interventie moest naast laagdrempelig ook structureel, schaalbaar, betaalbaar en evidence based zijn.

Dat een laagdrempelige interventie buiten het medische circuit succesvol ingezet kan worden voor kinderen met overgewicht en obesitas, is aangetoond door het programma Mind, Exercise, Nutrition, Do it (MEND). MEND is een gewichtsmanagementprogramma voor kinderen van 7 tot 13 jaar en hun ouders. Het programma is succesvol geïmplementeerd in Engeland, Verenigde Staten, Canada en Australië. Onderzoek laat zien dat MEND effectief is. Kinderen die MEND hebben gedaan zitten onder andere lekkerder in hun vel en MEND helpt gezinnen hun eet- en beweeggedrag blijvend te veranderen<sup>3</sup>.

Binnen het innovatietraject van Care for Obesity is in de periode 2013-2015 gewerkt aan het ontwikkelen, uitvoeren, monitoren en evalueren van ontbrekend ketenaanbod en daarmee sluitend maken van de keten, door de ontwikkeling van de Nederlandse versie van MEND: LEFF (Lifestyle, Energy, Fun & Friends). Een uitgebreide beschrijving van MEND en LEFF wordt gegeven in de totaalrapportage over de projectperiode 2013 t/m 2015 van LEFF.

In het najaar van 2014 is LEFF in Nederland onderzocht op haalbaarheid door middel van een pilot in acht steden op tien locaties: in Amsterdam (Waterlandpleinbuurt, Indische Buurt, Nieuw-west), Utrecht, Den Haag, Dordrecht, Smalingerland, Zwolle, Veghel en Den Bosch. Deze pilot omvatte onder andere een procesevaluatie die als doel had het gehele traject van de pilot LEFF in kaart te brengen en te evalueren. De procesevaluatie van LEFF is opgedeeld in verschillende fasen waarbij verschillende meetinstrumenten een rol speelden. In deze rapportage wordt een beschrijving gegeven van de focusgroepgesprekken die met kinderen en ouders gevoerd zijn. Deze rapportage vormt een onderdeel van de totaalrapportage over LEFF, waarin een volledige beschrijving wordt gegeven van de ontwikkeling, uitvoering en eerste resultaten van LEFF in Nederland.

---

<sup>1</sup> CBO-richtlijn 'Diagnostiek en behandeling van volwassenen en kinderen met obesitas'.

<sup>2</sup> Het project Care for Obesity is in 2013 opgericht in opdracht van het ministerie van VWS en houdt zich specifiek bezig met de ketenzorg voor kinderen met overgewicht en obesitas.

<sup>3</sup> Fagg, J., Chadwick, P., Cole, T.J., Cummins, S., Goldstein, H., Lewis, H., Morris, S., Radley, D., Sacher, P., & Law, C. (2014) From trial to population: a study of a family-based community intervention for childhood overweight implemented at scale. *International Journal of Obesity*, 38, 1343–1349

## **LEFF op hoofdlijnen**

LEFF is een gecombineerde leefstijlinterventie voor kinderen van zeven tot en met twaalf jaar en hun ouders. Het betreft een gezinsbehandeling, specifiek ontwikkeld voor kinderen die boven een gezond gewicht<sup>4</sup> zijn. Ook neemt één ouder deel aan alle bijeenkomsten. Lokaal is een LEFF-team, bestaande uit niet-zorgverleners, verantwoordelijk voor de begeleiding van de groepen. Dat betekent dat het geen (para)medische professionals zijn, maar mensen met een andere relevante achtergrond die getraind zijn om LEFF uit te voeren. Het team bestaat uit professionals die bekend zijn met de wijk en ervaring hebben in het werken met groepen kinderen en ouders. Alle teamleden hebben de landelijke LEFF-training succesvol afgerond. Het team wordt gevormd door een coach op gebied van voeding & gedrag, een beweegcoach en vrijwillige assistent. Het LEFF-team wordt aangestuurd door een lokale coördinator. Er vindt regelmatig afstemming met het landelijk LEFF-team plaats.

LEFF bestaat uit 20 groepsbijeenkomsten van twee uur<sup>5</sup>, verdeeld over een periode van tien weken. Spelen, ontmoeten en leren van elkaar in een veilige setting zijn kernelementen van LEFF. Het eerste uur zijn de kinderen en ouders samen. Ze motiveren elkaar, delen ervaringen en komen spelenderwijs tot een andere leefstijl, onder leiding van de coach. Er is afwisselend aandacht voor voeding en gedragsverandering, met altijd een focus op het vergroten van de eigen kracht van het gezin. In het tweede uur gaan de kinderen bewegen onder leiding van de beweegcoach en blijven de ouders gezamenlijk bij de coach voor opvoedingsondersteuning. Onderdeel van het programma zijn ook activiteiten zoals een speurtocht in de supermarkt, het proeven van nieuwe gerechten/producten en een bezoek aan een lokale sportvereniging.

Het programma vindt altijd plaats in aandachtswijken van gemeenten die voor een integrale aanpak van overgewicht en obesitas gekozen hebben, bijvoorbeeld JOGG (Jongeren op Gezond Gewicht). De bijeenkomsten worden georganiseerd buiten schooltijd en op een prettige en goed bereikbare locatie in de buurt. Ook wordt er rekening gehouden met (religieuze) feestdagen en schoolvakanties.

## **1.2 Doelen en onderzoeksvraag**

Het perspectief van de kinderen en ouders is bij de ontwikkeling, opzet en evaluatie van LEFF een belangrijke focus geweest. Door meer inzicht te krijgen in de ervaringen van de kinderen en ouders en hun verwachtingen van LEFF, kan het programma geoptimaliseerd worden. Ook bieden deze inzichten algemene aanknopingspunten die behulpzaam kunnen zijn voor de inhoud en organisatie van ketenzorg voor kinderen met overgewicht en obesitas.

In december 2014 hebben onderzoekers van de VU kwalitatief onderzoek uitgevoerd naar de ervaringen van kinderen en ouders over LEFF. Het doel was meer zicht te krijgen op sterkte- en verbeterpunten van de interventie. De onderzoeksvragen waren:

- Hoe hebben kinderen en ouders LEFF ervaren?
- Wat waren hun verwachtingen bij de start van LEFF?
- Wat heeft LEFF hen opgeleverd?
- Welke elementen werkten volgens hen wel en niet?
- Hoe zou het programma verbeterd kunnen worden?

## **1.3 Wetenschappelijke verantwoording**

### **1.3.1 Selectie en informed consent**

Om antwoord te krijgen op de onderzoeksvragen, zijn op drie locaties in drie verschillende gemeenten focusgroepen georganiseerd met kinderen en ouders die in 2014 aan LEFF hebben deelgenomen. Alle locaties betroffen focuswijken van de gemeente; namelijk wijken met een lage sociaal economische status en een hoge

---

<sup>4</sup> LEFF gebruikt de term 'boven een gezond gewicht' in plaats van overgewicht of obesitas.

<sup>5</sup> Er zijn een aantal bijeenkomsten die slechts 1 uur duren.

prevalentie van overgewicht en obesitas. Overige kenmerken die een rol hebben gespeeld bij de selectie van de locaties voor de focusgroepen zijn de:

- Grootte van de gemeente (zowel grote als middelgrote steden en een middelgroot dorp)
- Geografische spreiding (verdeeld over noord, midden en zuid Nederland)
- Grootte van de groep (voldoende deelnemende kinderen en ouders om een focusgroep te vormen)
- Samenstelling van de groep (zowel groepen met relatief gelijke als meer diverse culturele achtergronden)
- Tussenevaluatie groepsproces met lokale coördinator (zowel groepen met hoofdzakelijk positieve ervaringen als groepen met meer uitdagingen)

In deze rapportage zal gesproken worden over locatie A, locatie B en locatie C. Hieronder volgt een korte beschrijving per locatie:

- Locatie A. Een grote stad, waar LEFF startte met 13 gezinnen. De kinderen hadden een leeftijdsrange van 8 tot en met 12 jaar met een gemiddelde leeftijd van 9,9 jaar. Het waren 10 meisjes en 3 jongens. In de laatste week waren nog 12 gezinnen aanwezig. De vaders en moeders hadden de volgende geboortelanden: Marokko (17 ouders), Turkije (3 ouders), Egypte (2 ouders), Algerije (1 moeder), Guyana (1 moeder), Nederland (1 moeder), Suriname (1 vader). Uit de mondelinge tussenevaluatie bleek dat deze groep zonder veel problemen verliep. De coach had een Marokkaanse culturele achtergrond.
- Locatie B. Een middelgroot dorp waar 14 gezinnen met LEFF zijn begonnen en het programma allemaal hebben afgemaakt. De kinderen hadden leeftijden in de range van 6 tot en met 12 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 8,9 jaar. De groep bestond uit 10 meisjes en 4 jongens. De vaders en moeders hadden de volgende geboortelanden: Nederland (14 ouders), Marokko (10 ouders), Turkije (3 ouders), Zweden (1 moeder). Uit de tussenevaluatie bleek dat de ouders in deze groep vooral veel inhoudelijke vragen hebben en zich kritisch opstellen, maar wel een hechte groep vormen. De coach had een Nederlandse culturele achtergrond.
- Locatie C. Een middelgrote stad waar LEFF begon met 13 gezinnen. De leeftijdsrange van de kinderen was 6 tot en met 11 jaar met een gemiddelde van 8,6 jaar. Het waren 11 meisjes en 2 jongens. In de laatste week waren nog 10 gezinnen aanwezig. De vaders en moeders hadden de volgende geboortelanden: Marokko (9 ouders), Nederland (9 ouders), Kosovo (2 ouders), Macedonië (2 vaders), Somalië (2 ouders), Turkije (2 ouders). Uit de tussenevaluatie bleek dat deze groep een wat moeizame start had met een uitdagend groepsproces. De coach had een Nederlandse culturele achtergrond.

Op elke locatie zijn alle ouders en kinderen door de coach geïnformeerd over een extra bijeenkomst van LEFF, in het kader van onderzoek. Daarnaast hebben de ouders een brief mee naar huis gekregen met alle benodigde informatie over het onderzoek. Via een informed consent formulier hebben zij toestemming gegeven voor deelname aan het onderzoek. Dit formulier betrof toestemming voor zowel ouder als kind.

### **1.3.2 Methode**

De focusgroepen vonden eind 2014 plaats, ongeveer een week na de laatste bijeenkomst. Ze werden georganiseerd op dezelfde locatie als de overige twintig bijeenkomsten. De vertrouwde teamleden waren aanwezig voor de ontvangst, maar waren niet bij de gesprekken. Op elke locatie werd een aparte focusgroep georganiseerd voor kinderen en voor ouders. Tijdens het gesprek met kinderen was er voor de ouders ruimte om koffie en thee te drinken. Tijdens het gesprek met de ouders hield de beweegcoach de kinderen actief bezig. Alle focusgroepen zijn met toestemming van ouders en kinderen opgenomen en getranscribeerd voor gedetailleerde data-analyse. Een onafhankelijk onderzoeker van het Athena Instituut en de projectleider van LEFF faciliteerden de focusgroepen.

De focusgroep met de kinderen bestond uit een uur waarin gebruik is gemaakt van creatieve technieken zoals een verwachtingendoos, teken- en schrijfp opdrachten en een thermometer:

- Verwachtingendoos. In de eerste bijeenkomst van LEFF hebben alle kinderen en ouders anoniem hun verwachting van wat tien weken LEFF zou gaan brengen opgeschreven en die in de geheime verwachtingendoos gestopt. De vraag die hierbij werd gesteld was: *‘Wat hoop je dat er na 10 weken LEFF is gebeurd?’* Deze verwachtingendozen zijn tijdens de focusgroepen geopend en een aantal van de verwachtingen zijn besproken met zowel kinderen als ouders. Dit gebeurde door steeds een ander kind een willekeurige verwachting uit de doos te laten trekken en voorlezen.
- Teken- en schrijfp opdrachten. In het kader van de teken- en schrijfp opdracht tijdens de focusgroep, mochten kinderen zelf kiezen om te tekenen of schrijven. Bij het tekenen lagen vellen klaar die opgedeeld waren in *‘Mijn leven voor LEFF’* en *‘Mijn leven na LEFF’*. Bij de schrijfp opdracht lagen vellen klaar met *‘Woorden die ik gebruik om over LEFF te praten’*. Zoveel mogelijk tekeningen en schrijfp opdrachten zijn plenair besproken. Hierbij is telkens aan het kind dat de tekening had gemaakt of de woorden had opgeschreven gevraagd dit toe te lichten. Daarna mochten andere kinderen reageren.
- Thermometer. Op een groot vel met een getekende thermometer konden kinderen aangeven welke onderdelen en materiaal van LEFF ze plezierig of onplezierig vonden, door ze hoog of laag op de thermometer te plaatsen. Bij de eerste groep (locatie A), mochten de kinderen zelf dingen bedenken en opschrijven. Dit bleek vrij moeizaam te gaan; kinderen moesten op weg worden geholpen door de gespreksleider. Voor de focusgroepen op locatie B en C zijn daarom beschrijvingen van onderdelen en materiaal dat bij LEFF hoort vooraf op stickers gedrukt, zoals het t-shirt en de rugzak die ze bij aanvang aan LEFF hadden ontvangen. Alle kinderen kregen een vel met de stickers, die ze vervolgens op de thermometer konden plakken. Hierna werd besproken wat opviel omdat het hoog of juist laag op de thermometer was geschreven of geplakt en werd hierover doorgepraat.

De focusgroep met de ouders duurde 1,5 uur. Hierin werden op zelfde wijze als bij de kinderen een aantal verwachtingen besproken, die willekeurig uit de verwachtingendoos werden getrokken. Vervolgens werd aan de hand van post it's gepraat over sterke en minder sterke elementen van het programma:

- Post it's. Ouders konden op post it's aangeven wat ze *‘echt goed’* en wat ze *‘helemaal niet goed’* vonden aan LEFF. Ouders die moeite hadden met Nederlandse taal of met schrijven, werden geholpen door een andere ouder of door iemand van de VU. Vervolgens werden alle post-it's verzameld, geclusterd, op een flap geplakt en gezamenlijk besproken zodat men op elkaar kon reageren.

### **1.3.3 Analyse en rapportage**

De focusgroepen met kinderen en ouders hebben veel data opgeleverd. Om de kwaliteit van de analyse te vergroten, is het principe van onderzoekerstriangulatie gehanteerd. Alle focusgroepgesprekken zijn getranscribeerd. Twee onderzoekers hebben vervolgens op meerdere momenten dezelfde data afzonderlijk van elkaar gecodeerd en de uitkomsten hiervan uitgebreid met elkaar besproken alvorens dit definitief vast te leggen. Andere onderzoekers hebben op een aantal momenten in het proces meegekeken met de analyse.

Bij de kwalitatieve analyse is voor kinderen en ouders afzonderlijk gekeken naar welke thema's uit de data naar voren kwamen. Hierbij is gekeken naar de overeenkomsten en eventuele verschillen tussen de drie locaties. In de kwalitatieve analyse is gezocht naar patronen in belevingen van kinderen dan wel ouders. Deze patronen zijn weergegeven en eventuele variaties daarbinnen aangemerkt. Locatie-specifieke informatie is verbonden aan de locatie-nummers, algemene patronen niet. Wanneer iets in slechts één of twee locaties opgekomen en besproken is, wordt eveneens het locatienummer vermeld. Deze analyse heeft geresulteerd in de volgende thema's, die in deze rapportage zijn weergegeven: de opzet van LEFF, bijeenkomsten en materialen die tijdens de bijeenkomsten zijn gebruikt, en verwachtingen en resultaten.

Over de opzet van LEFF en de bijeenkomsten en materialen die tijdens de bijeenkomsten zijn gebruikt, hebben met name ouders zich uitgesproken naar aanleiding van de post-it's. Kinderen hebben zich hierover soms geuit naar aanleiding van de thermometer opdracht. De beschrijvingen van het thema

verwachtingen en resultaten zijn voor een groot deel gebaseerd op de verwachtingen die zijn getrokken uit de verwachtingendoos door zowel de kinderen als de ouders. Er is gekeken naar wat kinderen dan wel ouders zeiden over wat ze vonden van de verwachting en of ze vonden dat de verwachting was uitgekomen. Verwachtingen die ongeveer over hetzelfde thema gingen zijn daarbij samen genomen van alle drie de groepen kinderen en ouders. Uit de verwachtingendoos zijn door kinderen verwachtingen getrokken en besproken die gaan over afvallen en over zelfvertrouwen en pesten. Door ouders zijn eveneens verwachtingen getrokken en besproken die gaan over afvallen en over zelfvertrouwen en pesten. Daarnaast hebben zij ook een aantal verwachtingen getrokken die gaan over gezonde voeding. In deze analyse zijn ook de discussies over de tekeningen en schrijfp opdrachten meegenomen.

## 2. Resultaten

---

In dit hoofdstuk worden allereerst de deelnemers van de focusgroepen kort beschreven. Daarna worden achtereenvolgens de ervaringen van kinderen en ouders beschreven met betrekking tot de volgende thema's: de opzet van LEFF, bijeenkomsten en materialen die tijdens de bijeenkomsten zijn gebruikt, en verwachtingen en resultaten.

### 2.1 Deelnemers focusgroepen

Op alle locaties hebben alle ouders en kinderen die aanwezig konden zijn, deelgenomen aan de focusgroepen. In totaal hebben 28 kinderen en 25 ouders deelgenomen.

Bij de focusgroepen met kinderen waren er 20 meisjes en 8 jongens. De leeftijden van kinderen op locatie A varieerden van 8 tot en met 12 jaar. Op locatie B was de leeftijdsrange het grootst: van 6 tot en met 12 jaar. Hoewel de minimale leeftijd voor deelname aan LEFF formeel 7 jaar is, zaten in deze groep ook twee 6-jarigen. Ook in de groep op locatie C zat een 6-jarige deelnemer; de leeftijdsrange was daar 6 tot en met 11 jaar.

Bij de focusgroepen met de ouders waren de moeders in de meerderheid<sup>6</sup>. Enkel op locatie B was één vader aanwezig. Op locatie A waren 5 Marokkaanse moeders aanwezig; op locatie B bestond de groep uit zowel Marokkaanse, Turkse als autochtone ouders (11 moeders, 1 vader) en de groep op locatie C bestond uit Marokkaanse, Turkse en autochtone moeders (8 aanwezig).

De deelnemers aan de focusgroepen vormen een realistische afspiegeling van de samenstelling van overige groepen, wat betreft leeftijd en culturele achtergrond.

### 2.2 De opzet van LEFF

Kenmerkend aan LEFF is dat het programma plaatsvindt in groepsverband, dat niet alleen het kind maar ook één ouder deelneemt aan alle bijeenkomsten, dat de begeleiding van de groepen wat betreft voeding en gedrag in handen is van een coach die speciaal voor dit doel is getraind en dat LEFF altijd plaatsvindt op een gemakkelijk bereikbare locatie in de buurt. Over deze opzet hebben kinderen en ouders zich over het algemeen positief uitgesproken.

#### **Gezinsbehandeling in groepsverband**

Zowel kinderen als ouders hebben het samenwerken in een groep als positief ervaren. Een moeder vertelde: *'Het is wel belangrijk dat je het niet alleen doet. Als je het met het hele gezin doet is het makkelijk. Dan heb je niet de een doet dit en de ander doet dat'*. Een andere moeder vertelde: *'Ja je moet het mee naar huis nemen he, de ouders moeten meedoen, de moeder, het is niet alleen voor je kind... Als iedereen meedoet, dan komt het kind ook op gang'*. Ook werd genoemd dat het een positieve ervaring voor het kind is, dat de behandeling gezamenlijk is: *'Mijn dochter zei ook van 'mama wij gaan samen naar LEFF', het was niet iets van dat zij alleen moest doen, want dan was het weer een negatief iets. En we hebben het samen gedaan en dat gaf haar ook zelfvertrouwen. En ja, dat was voor haar heel belangrijk.'*

Samen aan gedragsverandering werken strekt verder dan alleen deelname van het ouder-kind koppel, maar moet worden vertaald naar gezondere eetgewoonten van het gezin als geheel; als andere kinderen niet gezond eten, kan dit voor het deelnemende kind demotiverend zijn. *'Misschien dat ze dan ook een negatief gevoel krijgt van kijk, mijn broertjes en zusjes mogen het wel en ik mag het niet, dat ze juist minderwaardig worden, maar nu doe je het gewoon samen'*, legde een moeder uit. Een aantal kinderen gaf aan dat het hun motivatie bevordert als hun moeder ook gezond leeft. Een meisje van 10 zei: *'Ja want als de moeder zelf thuis ook zo doet, dan doe jij ook zo. Als de moeder mag snoepen, mag ik dat ook, soort van'*.

Ouders maken een onderscheid tussen wat werken in groepsverband hen oplevert en wat het de kinderen oplevert. Volgens hen ervaren de kinderen dat zij niet de enigen zijn met problemen en nemen ze meer aan

---

<sup>6</sup> De deelnemende ouder is bij LEFF in de meeste gevallen de moeder.



omdat ze in een groep zitten met kinderen die in een vergelijkbare situatie verkeren. Een moeder vertelde hierover: *'Maar als wij het als ouders weten, dit is goed en dit is niet goed, dat is niet goed [nemen ze het niet zo snel op].... Maar in zo'n groep nemen ze het wel op'*. Ook werd genoemd dat kinderen makkelijker over de drempel heen stappen en worden aangezet tot beweging, in een groep met andere kinderen die moeite hebben met bewegen. Een moeder vertelde: *'Als andere kinderen op school aan het voetballen zijn en dan kan hij het niet bijhouden en hier is het gewoon. Want iedereen is niet zo handig'*.

De winst voor de ouders bestaat eruit dat ze onderling weetjes en ervaringen over voeding en gezondheid uitwisselen. Een moeder vertelde: *'We leren van elkaar, de moeders leren van elkaar en we zeiden... na het eten mijn dochter toch best wel trek heeft. En ik zei: 'nou weet je wat ik doe, ik doe altijd een schaalpje met groenten en dat soort dingen op tafel'. Ja en dan denken de anderen oh ja, een heel makkelijke tip die we kunnen toepassen'*.

### **De coaches**

De meeste kinderen lieten zich positief uit over de coaches. Ze zeiden onder andere dat deze een goede aanpak hanteert, de kinderen nieuwe dingen leert en hen motiveert. Een meisje van 10 zei over de coach: *'Hij ging zeggen van ja en doorzetten en hij kan ook wel heel goed dingen uitleggen als bijvoorbeeld iemand iets niet snapt, dan kan hij het gewoon zeggen: ja zo en zo. En dan kan 'ie gewoon heel goed uitleggen.'*

Een ander meisje van 10 zei: *'Omdat [naam coach] ons leert hoe je beter eet en dat we weten wat gezond is en wat niet gezond is. Bijvoorbeeld ze zegt: 'probeer geen bruin brood te eten, maar volkoren brood. Ja, dat wist ik niet. Bruin brood en volkoren brood lijken gewoon op elkaar [...]. En vaak laat ze het ook wel zien en dan maken we doelen en dan moeten we die waarmaken en dan krijgen we een sticker'*.

In een van de groepen was ook kritiek, omdat de coach niet altijd alles weet. Ook geeft de coach soms aan iets niet te weten en erop terug te komen, zonder dit daadwerkelijk te doen.

Over de coaches zeiden de meeste ouders dat deze enthousiast waren en zich volledig hebben ingezet. Ook gaan ze goed met kinderen om en geven ze goede uitleg over voeding. Een moeder vertelde: *'Ja ze geeft de juiste uitleg op het juiste moment. Soms wacht je ergens op en dan komt het een week of twee later, maar nu komt het pats boem, startklaar voor je. Weet je, niet alleen de voeding, maar ook de beweging<sup>7</sup>, maar het kwam er ook gewoon zo spontaan en makkelijk uit'*. Op de vraag of de coach, die niet als diëtist geschoold is, voldoende over voeding weet, antwoordde een moeder: *'Ja hoor. Die heeft echt heel veel kennis van voeding, want hij ging dat ook allemaal uitleggen'*.

De moeders van één van de groepen vertelden dat ze als groep een moeilijke start hebben gehad. De begeleiding werd gedaan door een coach die relatief jong was en minder ervaring had in het werken met groepen. Deze coach had volgens hen moeite met de leiding houden en had onvoldoende overzicht. Zeker wanneer er sprake was van een conflict, leverde dit problemen op.

Over het algemeen waren er niet veel verschillen tussen de ouders van verschillende culturele achtergronden in hun ervaringen met LEFF. Ook niet wanneer de culturele achtergrond van de coach anders was dan die van de deelnemers. Wel benoemden de ouders met een niet-Nederlandse achtergrond een aantal keer dat het belangrijk is dat rekening gehouden wordt met hun culturele en religieuze achtergrond, bijvoorbeeld in het bespreken van voedingsmiddelen. In groep A zei een moeder hierover: *'We hebben een vervelende cultuur, slecht voor de gezondheid. Dat de coach hier ook mee rekening houdt en met de thema's hierop aanpast en daar iets over vertellen'*. In zowel groep A als groep C werd door de ouders gezegd dat het niet uitmaakt of de coach dezelfde achtergrond heeft, zo lang de persoon aandacht heeft voor andere culturen.

### **Locatie en tijd**

De ouders van locatie A gaven aan dat de locatie en ruimte waar LEFF plaatsvond beter kan. De bereikbaarheid van de locatie is goed voor kinderen en ouders die te voet of met het openbaar vervoer komen, maar niet met de auto; parkeren was een probleem, merkte één moeder op. Daarnaast is het voorgekomen dat er geen

---

<sup>7</sup> Beweging is onder leiding van een beweegcoach.

ruimte beschikbaar was voor de moeders, waardoor het groepsgesprek in de gang van de locatie plaatsvond terwijl er andere mensen voorbij liepen. Ook werd genoemd dat de ruimte die kinderen hadden voor het bewegen te klein was. Een moeder vertelde hierover: *'... echt het pand zelf was niet vriendelijk en de sportruimte... het is niet groot genoeg voor de kinderen om lekker goed [te bewegen].*

Ook de kinderen van deze groep vonden de ruimte die ze tot hun beschikking hebben voor de beweegactiviteiten te klein. Een jongen van 11 vertelde hierover: *'Ik vond dat we een kleine ruimte hebben. Dan kun je minder bewegen'*. Een meisje van 11 was stiller. Zij zei: *'Als we moesten voetballen of zo met zijn allen, deden we dat toch. Maar het was een kleine ruimte daarvoor. Je had maar een paar stappen die je kon zetten en het was ook druk en klein. En als we spelletjes gingen doen, was het te klein'*.

De moeders van deze locatie gaven verder aan dat er niet altijd voldoende tijd was voor het bespreken van alle thema's binnen een bijeenkomst. Om die reden zouden scherpere keuzes moeten worden gemaakt in welke thema's worden besproken. Voor elk van die thema's moet dan voldoende tijd worden uitgetrokken. Een moeder zei hierover: *'... dan hadden we een bepaald onderwerp en waren we heel enthousiast over en dan wilden we met zijn allen erover doorpraten, maar dan moest zij [de coach] naar het volgende punt. En dat vond zij zelf ook heel vervelend. Dus eigenlijk, zeg maar, iets minder punten om te bespreken, zodat we wat uitgebreider kunnen praten over elk punt. Dan dat je heel veel punten hebt en dat je dat niet heel goed met elkaar kunt bespreken'*.

Verder was er in de beleving van ouders een spanningsveld tussen de tijd die er is om thema's te bespreken en uit te diepen en de tijd die er is voor kinderen om te bewegen. Soms liep het eerste uur van de bijeenkomst uit, waardoor er tijd afging van het uur dat de kinderen bewegen. Een moeder zei: *'Want soms liepen we wel eens uit en dan, niet altijd gelukkig, ze hielden de tijd wel strak in de gaten, maar iets meer aandacht voor sporten. Ik weet niet hoe je dat kan doen, want het is natuurlijk wel heel belangrijk dat de kinderen ook echt een uurtje apart kunnen sporten'*.

Een aantal ouders noemde het tijdstip en de duur van de LEFF-bijeenkomsten als minpunt. Volgens een moeder uit locatie B is het voor de kinderen moeilijk om de concentratie erbij te houden, laat in de middag na schooltijd. Zij zei: *'Dan komen ze net uit school, dus de concentratie is dan een beetje zwak. En vaak na een halfuurtje zijn ze helemaal weg met de concentratie... En het duurt te lang, en na school zijn ze al moe en na vijf uur hebben ze honger en ja, wij zijn dan pas zes uur thuis'*. Toch vond ze het wel belangrijk om twee keer per week samen te komen: *'De planning twee keer in de week vond ik wel goed. Als het een keer in de week was dan zou je niet zoveel snappen denk ik.'* Dit in tegenstelling tot een moeder uit locatie C die voorstelde om bijeenkomsten van één uur te doen.

### **2.3 De bijeenkomsten en materialen**

Gedurende de bijeenkomsten van LEFF worden verschillende thema's behandeld aan de hand van uiteenlopende methoden en materialen. In deze paragraaf worden de thema's en methoden beschreven die in de focusgroepen aan bod zijn gekomen, gevolgd door de ervaringen met de ondersteunde materialen die daarbij gebruikt worden.

#### **De Groei Gezond Check (bijeenkomst 1 en 19)**

In bijeenkomst 1<sup>8</sup> en 19 staat de Groei Gezond Check centraal. Daar worden de kinderen gemeten en gewogen en moeten een aantal vragenlijsten ingevuld worden door kinderen en ouders. Een aantal ouders zei over deze vragenlijsten dat er confronterende of moeilijk te beantwoorden vragen in staan. Als voorbeeld noemde een moeder een vraag over gewicht van het kind: *'Ja, maar ook bijvoorbeeld over of mijn kind meer dan 100 kilo weegt of zo. Dat is niet toepasselijk'*. De Groei Gezond Check aan het begin van LEFF werd als confronterend ervaren. Een moeder: *'Want je denkt 'oh ik ga beginnen aan LEFF', dat je dan meteen op de weegschaal moet en gelijk die vragen...'*. Een suggestie van deze moeder was om de vragenlijsten en het meten en wegen elders te laten plaatsvinden, bijvoorbeeld voorafgaand aan LEFF bij het Centrum Jeugd en Gezin. Ook werd door de

---

<sup>8</sup> Op basis van de evaluatie zijn bijeenkomst 1 en 2 inmiddels omgedraaid: de Groei Gezond Check vindt nu in bijeenkomst 2 plaats.

ouders aangegeven dat meten en wegen niet nodig is, omdat gegevens al bekend zijn bij de huisarts en de GGD. Een andere moeder gaf aan dat het beter is als de vragenlijsten invullen en het meten en wegen thuis kan, in plaats van in een groep mensen die je nog niet kent.

### **De thema's binnen LEFF**

Binnen LEFF staat elke week één bijeenkomst in het teken van voeding en één in het teken van gedrag. De thema's die in die bijeenkomsten besproken zijn en de variatie daarin, werden als positief ervaren door de ouders. Een van de moeders zei hierover: *'Van elke bijeenkomst was er een heel goed en interessant thema. En elke keer een ander thema, dus het was heel goed. Gewoon gestructureerd, het was niet zomaar bij elkaar komen en iets doen. Van tevoren doornemen en soms moesten we ook opdrachten en doelen bereiken en dat vond ik wel een goed punt'*. Een andere moeder: *'Elke bijeenkomst had een beetje een thema, een onderwerp. Ja, allerlei soorten, één keer met ballonnen, etiketten lezen. Het kwam tot een breder geheel en dat vond ik gewoon heel leuk'*.

### **Het doelen en beloningssysteem**

In de voedingsbijeenkomsten van LEFF worden gedurende acht opeenvolgende weken twee nieuwe eet- en drinkdoelen onthuld. In de gedragsbijeenkomsten van LEFF maken de kinderen zelf een persoonlijk eet- en beweegdoel. Deze worden elke week besproken. Als de doelen behaald zijn krijgen de kinderen een sticker die bijdraagt aan het behalen van de groepsbeloning. Deze groepsbeloning is een zelfgekozen activiteit die de groep na afloop van LEFF samen zal gaan ondernemen.

Kinderen en ouders gaven aan het prettig te vinden om met persoonlijke doelen en bijbehorende beloningen voor de kinderen te werken. Ook het werken met een groepsbeloning tijdens de bijeenkomsten werd genoemd als positief en motiverend. Een moeder: *'Ja, ja, dat ze zeg maar met stickers gingen werken en dat doelen hadden en moesten behalen. En ja, dat werkt gewoon heel erg motiverend. En als alle kinderen een sticker hadden gingen ze met z'n allen naar de bioscoop. Ja, dat is zeker een belonend systeem wat ik zelf ook nog ga doen voor mijn zoon'*.

Ook heeft een aantal ouders het werken met doelen als leerzaam voor zichzelf ervaren. Vooral ervaring opdoen met bewegen en een activiteit als beloning in plaats van een materiële beloning was nieuw. Een moeder vertelde: *'Ja, de beloning: iets van cadeautje. Nu was het van nee, als beloning meer bewegen. Dan gaan we samen zwemmen. En nu was het van 'mama, wanneer gaan we zwemmen?'. Ze vond dat volgens mij het grootste cadeau dat ze kon krijgen en ze heeft natuurlijk ook nagedacht van oh het hoeft helemaal niet materialistisch... Ze was zo blij en ze vond het helemaal geweldig. Dat is iets waar ik zo veel van heb geleerd en wat ik absoluut [vast wil houden]...'*

De ouders van locatie B gaven aan dat er veel doelen zijn en dat dit kinderen veel werk oplevert, naast hun huiswerk en andere activiteiten. Het kan voor kinderen voelen alsof ze 'extra huiswerk' krijgen. Een moeder vertelde: *'...[naam dochter] zit in groep 7. Ze heeft dyslexie. Zij moest thuis ook al wat extra lezen, zij moet wat boekwerkjes dan voorbereiden. En die moet dat doen. En toen kwamen we hier, en die kaartjes elke week, en een doel en een beweegdoel'*. Liever, zo zei dezelfde moeder, krijgen de kinderen in plaats van twee doelen per week, slechts één doel per week. Een andere moeder gaf aan dat sommige doelen te specifiek zijn: *'Ja, maar sommige doelen staan er te specifiek in, bijvoorbeeld eet twee keer per week vette vis, nou, dat gaat er bij ons gewoon niet in haha. Er kunnen denk ik ook iets minder doelen in en die proberen gewoon uit te breiden en ik denk dat je er al meer mensen mee bereikt als het breder is, dan dat het zo specifiek is'*.

### **De LEFF-superspeurtocht**

Als de belangrijkste richtlijnen op het gebied van eten en drinken zijn behandeld, wordt er in bijeenkomst 13 een bezoek gebracht aan een supermarkt. Zo kan de opgedane kennis toegepast worden in de praktijk en kunnen kinderen en ouders verschillende voorbeelden van producten met elkaar vergelijken.

Het samen naar de supermarkt gaan bleek een goede manier om de theorie in de praktijk te brengen. Een moeder: *'Wat we dan van tevoren hadden geleerd van niet meer dan 5 gram suiker en zoveel vet. En dat*

*gingen we dan in de praktijk in de supermarkt kijken naar producten en we kwamen tot de verbazing dat heel veel producten waarvan je denkt dat is gezond, dat daar toch heel veel suikers of vetten in zitten'. Een meisje van 10 zegt: 'We waren bij de Albert Heijn en we gingen kijken of we iets konden vinden wat allemaal gezond was, maar dat was wel heel leerzaam.'*

Deze activiteit heeft geleid tot nieuwe inzichten over voeding. Het was, zo gaf een aantal ouders aan, voornamelijk verassend dat er weinig producten waren die voldeden aan criteria van wat gezond is. Een moeder ervaarde dit als een ware uitdaging: *'Ja tussen alle ongezonde dingen ook alle gezonde dingen vinden'*.

De condities van het bezoek aan de supermarkt waren niet altijd optimaal. Bij de groep van locatie A was de supermarkt te klein. En bij de keuze van de supermarkt was er geen rekening gehouden met de Marokkaans islamitische voedingsvoorschriften, zoals Halal producten. De kinderen van locatie A plaatsten 'het samen naar de winkel gaan' laag op de thermometer. Als toelichting werd uitgelegd dat hoewel de opdracht op zichzelf goed was, de supermarkt te klein en op het gekozen moment te druk was voor de groep. *'Ja het was wel een kleine winkel en we waren met een grote groep. Niet heel groot dan, maar er waren veel mensen die ook boodschappen gingen doen. En het was ook moeilijk te vinden. Want er waren heel veel mensen.'*

### **Ondersteunend materiaal**

De meeste ouders gaven aan dat het gebruikte materiaal goed is en bijdraagt aan de ontwikkeling van de kinderen. De inzet van de poster *'Hier ben ik trots op'*<sup>9</sup>, werd door zowel kinderen als ouders specifiek genoemd. Deze heeft bijgedragen aan het positiever naar zichzelf kijken. Een moeder vertelde: *'En dat ze zeg maar zeggen wat ze van een persoon vinden, en dat hebben ze hier allemaal zeg maar opgeschreven. Het is zo wauw. Ook voor hun zelfvertrouwen. En ik wil er zelf ook naar kijken, als ik het dan ophang in de kamer, dat ze dan denkt 'hey ja, dat LEFF'.*

Ook de handboeken<sup>10</sup> werden als waardevol gezien. Een moeder uit locatie C zei: *'Het is best wel een handboek waar wij heel veel mee konden. Absoluut, daar stonden heel veel handvaten in.'* De ouders van locatie B gaven aan dat het handboek goed is, maar dat een goede vertaalslag door de coach doorslaggevend is omdat de tekst niet altijd duidelijk is. In het bijzonder voor de jongere kinderen waren de teksten soms moeilijk en was extra uitleg van de coach nodig. Een moeder zei: *'Misschien was het de aanpak van [naam coach] wel. Als iemand anders het had gedaan dan weet ik het niet. Niet alle begeleiders zouden het hetzelfde benaderen, denk ik'.* Ook gaf een aantal kinderen aan dat de tekst van het handboek soms moeilijk was.

## **2.4 Verwachtingen en resultaten**

De kinderen en ouders hebben gesproken over de verwachtingen die ze hadden voor LEFF en de wijze waarop LEFF hun leven heeft beïnvloed. Daarbij kwamen de onderwerpen afvallen, bewustwording van gezonde voeding, bewegen en sport en zelfvertrouwen en pesten naar voren (zie box 1 t/m 5).

### **Afvallen**

Het behandelgoal van LEFF is het behalen van een gezonder gewicht en een verbeterde kwaliteit van leven, door kinderen en ouders zelf in staat te stellen hun leefstijl te veranderen. In de wervingsmaterialen en het programma ligt de nadruk op fitter, gezonder en blijer worden.

*Box 1. Besproken verwachtingen van kinderen uit de verwachtingendoos m.b.t. afvallen:*

- *Dat ik ga afvallen.*
- *Ik hoop dat ik dan langer en dunner ben.*
- *Dat ik heel dun word en ga afvallen.*
- *Mijn idee is, mama afvallen + kind afvallen.*
- *Afvallen en dunner worden.*
- *Dat ik het fijn heb en dat ik minder gewicht heb.*
- *Dat ik niet meer veel weeg.*

<sup>9</sup> Elk kind krijgt een eigen poster waarop alle complimenten gegeven door anderen verzameld zijn.

<sup>10</sup> Er is een handboek voor kinderen en een handboek voor ouders.

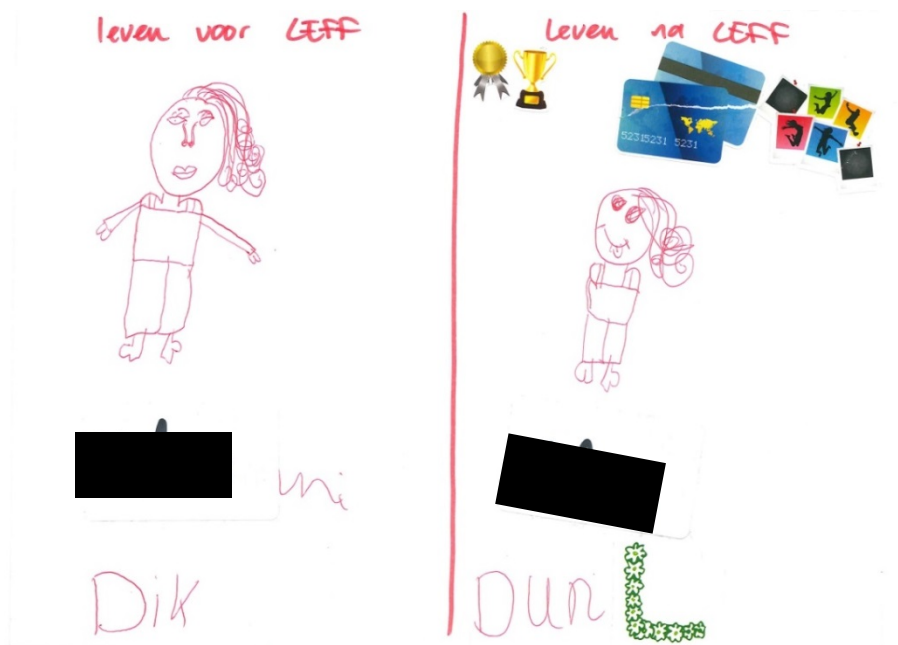
**Box 2. Besproken verwachtingen van ouders uit de verwachtingendoos m.b.t. afvallen:**

- *Gezonder gaat blijven eten en weet wat wel en niet past in gezonde voeding. Zowel voor haarzelf en misschien ook aan anderen. Dat ze wat afgevallen is waardoor ze weer haar leuke kleren aan kan en zich beter in haar vel voelt. Haar zelfvertrouwen wat meer is en niet zo veel gaat twijfelen over haar zelf. Andere kinderen kan helpen/steunen met overgewicht. Dat ze begrijpt dat we af en toe ook gewoon uit eten kunnen en dat ze niet op een streng dieet is, maar alles met mate doet. En vooral veel plezier maakt voor, tijdens en na LEFF.*
- *Dat het gewicht niet toeneemt maar stabiel blijft.*
- *Heel graag dat mijn dochters gewicht weer omlaag gaat en niet meer omhoog.*

Veel kinderen bleken aan LEFF deel te nemen in de hoop af te vallen; zie box 1. Eén jongen van 11 jaar van locatie A gaf aan dat LEFF om meer gaat dan afvallen. *'Want het is niet alleen voor afvallen, je kan ook dingetjes leren. Dit is geen dieet, met een dieet val je af. Hier leer je gewoon hoe je weinig moet eten.'*

Ouders waren zich er meer bewust van dat LEFF niet afvallen, maar aanpassen van de leefstijl tot doel heeft. Ze dachten dat de verwachtingen van kinderen gaandeweg zouden verschuiven van willen afvallen naar meer bewust met eten en bewegen om willen gaan. Echter, er waren ook ouders die verwacht hadden dat het gewicht bij hun kind zou afnemen, zoals blijkt uit box 2. Een aantal van hen realiseerde zich achteraf dat gewicht niet alles zegt voor kinderen die nog in de groei zitten. Een moeder zei hierover: *'Na die tien weken zou ik die nou wel anders geformuleerd hebben [...]. Met name omdat nu duidelijk is dat die kinderen toch wel gaan groeien en het gewicht stabiel blijven met lengte automatisch wel goed komt'*.

De meeste kinderen gaven aan dat de verwachting af te vallen redelijk was uitgekomen, hoewel niet alle kinderen daadwerkelijk waren afgevallen. De kinderen verbinden het afvallen aan het aanleren van gezondere leefgewoonten en meer bewegen. Een meisje van 10 zei hierover: *'LEFF zorgt ook voor een gezondere leefstijl en daardoor val je ook af. Maar wel op een gezonde manier'*. Een ander meisje van 10 jaar zei: *'Doordat we gaan sporten en aan onze doelen hebben gehouden is het wel, tenminste bij mij wel gelukt. Om af te vallen'*. Ook maakte een van de kinderen een tekening waarin ze aangeeft dat ze voor LEFF 'dik' was en na LEFF 'dun'. Ze gaf aan daar erg blij mee te zijn.



**Figuur 1 Geanonimiseerde tekening van kind: Leven voor en na LEFF, dik en dun**

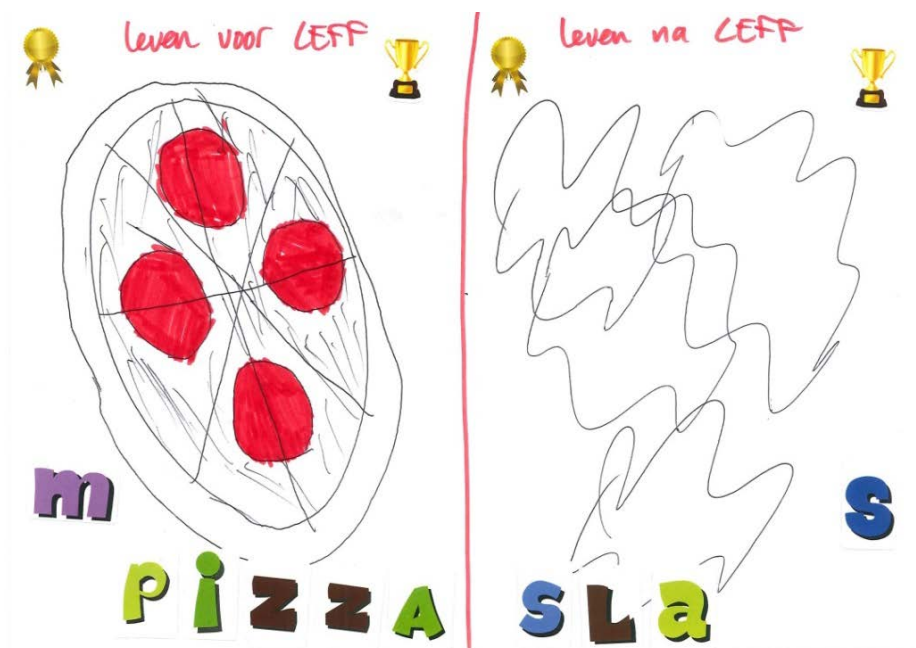
### Bewustwording van gezonde voeding

De kinderen gaven aan dat de verwachting dat LEFF bijdraagt aan gezonder eten ook is uitgekomen. Ze hebben nieuwe inzichten opgedaan, zoals hoe ze hun bord moeten indelen, dat teveel gezonde voeding ook slecht voor je is en dat gekookte voeding beter is dan gebakken voeding. Een kind van locatie C maakte de volgende tekening:



Figuur 2 Tekening van kind: Leven voor en na LEFF, veel geleerd over gezonde voeding & trots

De kinderen zeiden dat ze door LEFF gezonder, minder en gevarieerder zijn gaan eten. Een jongen van 8 jaar maakte een tekening over zijn leven voor en na LEFF, waarbij hij uitlegde dat hij vroeger regelmatig pizza's at, maar dat nu veel minder doet en in plaats daarvan veel salade eet. Hij vertelde: 'Ik eet nu eigenlijk meer sla dan die andere dingen. Als iets wel gezond is dan doe ik het eigenlijk nog wel. Maar nu eet ik wel sla erbij. Ook al is het gezond dan doe ik wel sla erbij. Sla is goed voor je'.



Figuur 3 Tekening van kind: Leven voor en na LEFF, gezonder eten

Ook de ouders gaven aan dat door deelname aan LEFF kinderen gezonder en gezondere porties zijn gaan eten en drinken. Voor ouders is van belang dat zij hulp krijgen bij het begeleiden van het veranderingsproces van hun kind. Een moeder legde uit: *‘We zeggen het ook vaak als ouder. Maar als een kind zich er niet bewust van is, dan zal het niet zo snel meewerken als wanneer het er wel van bewust is. Zoals bijvoorbeeld toen we naar de supermarkt gingen en mijn kind helemaal op de etiketten keek, dan zie je dat ze erover gaan nadenken en bewust van worden en zelf ons corrigeren’.*

*Box 3. Besproken verwachtingen van ouders uit de verwachtingendoos m.b.t. gezonde voeding:*

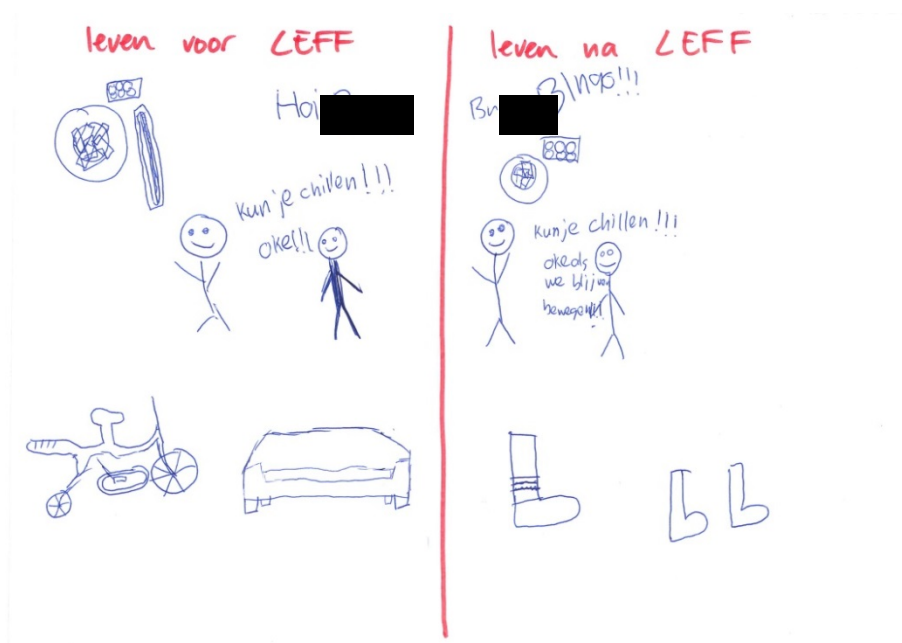
- *Ik hoop dat we de komende 10 weken heel veel gaan leren over gezonde voeding. Tevens hoop ik dat mijn dochter door de informatie die ze krijgt en leert veel bewuster haar voeding gaat kiezen. Als ze straks leert hoe ze op de etiketten van producten moet kijken en ziet dat er veel ongezonde ingrediënten in zitten. Hopelijk zal ze deze ervaring dan ook in de toekomst gebruiken. Voor mij zelf hoop ik ook andere keuzes gaan maken in onze voeding. Door ervaringen te delen en tips te ontvangen hoop ik over 10 weken een gezondere leefstijl voor het hele gezin te maken.*
- *Mijn kind weet goed wat gezond eten is en dat bewegen belangrijk is voor de gezondheid. Echter in de praktijk lukt het vaak niet om gezond te eten omdat hij veel gezond eten niet lust zoals groenten. Mijn verwachting is dat mijn kind meer bewust is op wat hij eet.*
- *...ze over tien weken meer inzicht heeft over wat ze moeten eten en niet moet snoepen.*
- *Het eetpatroon veranderen en misschien afvallen.*

In een van de groepen kwam op dat naar deelnemende kinderen nog duidelijker moet worden gecommuniceerd dat het doel niet afvallen op zich is, maar blijvende gedragsverandering en een gezond eten- en beweegpatroon. Dit wordt aan het begin van LEFF uitgelegd aan kinderen, maar landt niet bij iedereen volgens hen. Sommige kinderen bleven lange tijd vooral gefocust op afvallen, waardoor ze minder oog hadden voor de vorderingen die in LEFF werden gemaakt wat betreft gedragsverandering, ook als dit niet direct gewichtsafname als gevolg had. Zo zei een moeder: *‘... dat het aan het begin heel moeilijk was. Dat het aan kinderen al duidelijker uitgelegd moet worden dat het allerbelangrijkste doel niet afvallen is, maar dat het gaat om bewust worden’.*



## Sporten en bewegen

De kinderen noemden het sporten en bewegen belangrijk en leuk. Ze vonden dat er veel werd bewogen en dat dit op een prettige manier gebeurde, 'omdat er veel leuke spelletjes waren'. Een aantal keer kwamen bewegen en actiever leven als thema terug in de tekeningen van kinderen. Een jongen (11 jaar, locatie B) maakte een tekening waarbij hij aangeeft dat doordat kinderen bij LEFF veel bewegen, zij dat ook in hun dagelijks leven willen doen. Voor zijn eigen leven betekent dit: 'Dat ik nu niet de hele tijd op de bank hang maar nu veel buiten speel. En normaal als iemand vraagt kun je chillen zeg ik meestal oké, en nou als we gaan, gaan we meer bewegen. En nou ga ik lopen in plaats van de bank en dat ik in plaats van de fiets ga lopen'.



Figuur 4 Geanonimiseerde tekening van kind: Leven voor en na LEFF, meer bewegen

Een meisje van 9 (locatie A) gaf aan dat ze dankzij deelname aan LEFF meer conditie heeft:



Figuur 5 Geanonimiseerde tekening van kind: Leven voor en na LEFF, meer conditie



Ook de ouders benoemden het bewegen in LEFF als een positief punt. De kinderen komen bij LEFF over de drempel om te bewegen heen en spannen zich echt in. Een moeder vertelde: *‘Ja ze vonden het echt leuk. Mijn dochter heeft moeite een beetje met gym, zij durft dan niet omdat ze net wat zwaarder is en dan schaamt ze zich een beetje. Maar hier is ze gewoon echt helemaal losgekomen’.*

Verbeterpunten waren er echter ook. Op locatie A kwam op dat kinderen lang moesten wachten op het sporten omdat er nog werd gesproken over de doelen. Volgens een meisje van 11, zou het schelen als zou worden begonnen met bewegen. Zij vertelde: *‘Ik vind dat we eerst moeten sporten want dan hebben we energie. Dus eerst sporten en dan pas praten want dan zijn we moe. Want dan kunnen we zitten en gewoon luisteren’.* Een andere jongen was het daar niet mee eens: *‘Nee, eerst doelen en dan praten. Anders, in de gesprekken, dan ben je moe en bezweet en ga je eten en wil je gewoon niet meer blijven zitten’.*

Ook een aantal ouders gaf aan dat binnen LEFF meer ruimte zou kunnen zijn voor bewegen. Een moeder zei: *‘Mijn dochter is 11, die moet meer bewegen, het is niet genoeg voor haar’.* De ouders van locatie B gaven aan dat de bewegingen niet altijd leeftijdsadequaat zijn. Een moeder vertelde: *‘Voor haar leeftijd, volgens mij is het een beetje kinderachtig voor haar’.* Daarnaast was er ook niet altijd voldoende variatie. Een moeder zei: *‘Ze zitten ook altijd met een bal aan het rennen, maar meer variatie is goed’.*

### **Zelfvertrouwen en pesten**

Vergroten van het zelfvertrouwen en verminderen van pesten waren een kernthema voor zowel de kinderen als de ouders.

#### **Box 4. Besproken verwachting van kind uit de verwachtingendoos m.b.t. zelfvertrouwen en pesten:**

- *Dat ik meer zelfvertrouwen krijg en net zo zijn als alle kinderen.*

#### **Box 5. Besproken verwachtingen van ouders uit de verwachtingendoos m.b.t. zelfvertrouwen en pesten:**

- *Ik hoop dat iedereen over tien weken weer vol zelfvertrouwen in het leven staat en volledig tevreden kan zijn met zichzelf.*
- *Dat ze gelukkig is met haar eigen lichaam.*
- *Gezonder gaat blijven eten en weet wat wel en niet past in gezonde voeding. Zowel voor haarzelf en misschien ook aan anderen. Dat ze wat afgevallen is waardoor ze weer haar leuke kleren aan kan en zich beter in haar vel voelt. Haar zelfvertrouwen wat meer is en niet zo veel gaat twijfelen over haar zelf. Andere kinderen kan helpen/steunen met overgewicht. Dat ze begrijpt dat we af en toe ook gewoon uit eten kunnen en dat ze niet op een streng dieet is, maar alles met mate doet. En vooral veel plezier maakt voor, tijdens en na LEFF.*

Op de vraag of je door LEFF meer zelfvertrouwen krijgt en minder gepest wordt, reageerden kinderen in groep A instemmend. Ze gaven als voorbeeld het complimenten geven voor de poster *‘Hier ben ik trots op’*: *‘Ja, want we hadden sowieso al een keer samen over ons, de kinderen, moeten schrijven en als je later hoort wat de kinderen hadden gezegd over diegene, dan krijgt diegene ook zelfvertrouwen.’* Ook in groep B werd door de kinderen geconcludeerd dat zelfvertrouwen een belangrijk doel van LEFF is: *‘Het gaat ook wel een beetje om energie enzo. Maar het gaat ook ja, best wel veel om zelfvertrouwen.’* In groep C dachten ze daar anders over. Ze gaven aan dat in LEFF wel wordt gewerkt aan zelfvertrouwen *‘Maar we hebben niet heel veel over, maar we hebben het wel over gezond eten, en hoe we gezond kunnen koken.’*

De kinderen reageerden verschillend op de vraag of het zelfvertrouwen daadwerkelijk is toegenomen. Het hing veelal af van de mate waarin pesten was afgenomen of acceptatie door andere kinderen was toegenomen. Een aantal kinderen gaf aan dat dankzij LEFF en het proces dat ze hadden doorgemaakt, het pesten was afgenomen. Een meisje uit locatie B maakte een tekening over haar leven voor en na LEFF. Ze gaf aan dat ze nog wel gepest wordt, maar dat LEFF haar helpt er beter mee om te gaan, omdat ze nu weet dat ze niet de enige is. Ook heeft ze met de kinderen die eerst pestten, nu goed contact. *‘Ik had een soort van strip gemaakt. Bijvoorbeeld hier, staan ze met z’n drieën, en nu nog maar eentje bijvoorbeeld. En dat is ook met eerst werden er allemaal ballen tegen mij aangegooid en had ik een blauwe neus of oog of iets en nou zijn we gewoon aan het overgooien.’*



Figuur 6 Geanonimiseerde tekening van kind: Leven voor en na LEFF, pesten verminderd

Andere kinderen gaven aan nog wel gepest te worden. Ook gaf een kind in groep B aan dat deelname aan LEFF een extra reden vormde om gepest te worden: *'Ja maar door LEFF word ik wel gepest maar door mijn gewicht minder'*, zei een kind.

In een van de groepen werd besproken dat gelukkig zijn met het lichaam niet per se dun worden betekent. Een meisje (8 jaar, locatie B) zei dat het ook niet van de meningen van anderen afhankelijk is, maar van hoe je tegen jezelf aankijkt: *'Als je heel erg tegen jezelf zegt van ik ben goed, ik ben blij met mezelf. Je moet niks van iemand aantrekken.'* Ook in groep A werd beaamd dat zelfvertrouwen hebben niet afhankelijk van het gewicht moet zijn: *'Ja, je moet blij zijn met je lichaam, dat je gewoon zelfvertrouwen moet krijgen over jezelf.'*

De ouders zeiden dat afvallen en minder gewicht is gekoppeld aan 'je fijn voelen' en niet gepest worden. Een moeder zei hierover: *'Als [naam eigen kind] dit [de verwachting] had opgeschreven, dat had zomaar gekund [...] want ze wordt gepest omdat ze een wat dikkere buik heeft als anderen. Haar vriendinnen zijn zo [maakt beweging met hand], die waaien bijna weg. Wij hebben er thuis nooit zo'n probleem van gemaakt, maar andere kinderen maken dan een opmerking dus kan ik heel goed plaatsnemen van ik wil me fijner voelen en minder gewicht'*. Ook werd besproken dat het van belang is dat kinderen accepteren dat ze niet heel dun worden. *'Het zijn nu eenmaal kinderen en we hebben wel die omslag gemaakt naar eten maar niet iedereen wordt zo [maakt beweging met hand: heel dun]'*.

Op de vraag of het zelfvertrouwen dankzij deelname aan LEFF gegroeid was maakten de ouders in groep B een onderscheid tussen henzelf en hun kinderen. Volgens de ouders was het zelfvertrouwen voor henzelf in ieder geval gegroeid, dankzij LEFF. Of dat voor de kinderen ook geldt, vonden ze lastig. Een ouder is positief hierover: *'Ik denk dat we na die tien weken toch wel als groep geslaagd zijn om iedereen een ander zelfbeeld te geven.'* Andere ouders gaven aan te twijfelen over of dit bij de kinderen gelukt was. Ze maakten daarbij de koppeling met leeftijd. Wanneer kinderen in de groei zitten, verandert het lichaam nog erg en vergelijken ze zich veel met andere kinderen. Dit raakt aan hun zelfvertrouwen. Een moeder zei: *'Maar ik merk nog steeds aan [naam kind] wel dat ze ontzettend in de groei is. Maar het is moeilijk om uit te leggen. En dan zit ze: ja maar mama andere meiden zijn zo. En ze is overal aan het groeien, het is allemaal een beetje ongemakkelijk'*.

In groep C werd geconcludeerd dat er binnen LEFF niet gewerkt wordt aan zelfvertrouwen omdat er volgens hen geen specifieke bijeenkomst over is geweest. Ze zouden het wel prettig vinden als er met de kinderen een gesprek hierover was. Een moeder vertelde: *'Want juist dat soort onderwerpen he, ... dat ze niet echt zelfvertrouwen hebben dat werkt echt heel beschadigend op een kind. Dus ze worden hier al geconfronteerd'*

*he, dat ze eigenlijk een beetje anders zijn dan anderen, want je gaat niet zomaar naar LEFF, laten we wel eerlijk wezen. Dus misschien is het een beetje ondersteuning. Dat is wel fijn, want ik heb met mijn kind heel veel gepraat van je bent niet dik, je bent hartstikke mooi, het is de bedoeling dat je gezond bent, en blijft. Zo heb ik met haar, met hun, erover gepraat, zo heb ik hun LEFF gepresenteerd.’ Ook hier werd daarbij de link gelegd met kinderen die richting puberteit gaan: ‘Maar ik denk dat dat fijn is, vooral omdat kinderen hier ook een beetje in de voor-puberteit zitten. Dat daar een gesprek met hun over was, of misschien een thema.’*

### 3. Conclusie en aanbevelingen

---

#### **Samenvatting belangrijkste resultaten**

Onderstaande punten zijn gebaseerd op wat kinderen en ouders in de focusgroepen hebben aangegeven over de genoemde onderwerpen. De resultaten vormen een onderdeel van een grotere procesevaluatie waarin ook op andere manieren informatie over de groepen is verzameld (LEFF 2013 t/m 2015 - Een beschrijving van de ontwikkeling, uitvoering en eerste resultaten van LEFF in Nederland. Amsterdam, december 2015).

Kinderen en ouders zijn positief over het werken in groepsverband. Volgens ouders is het voor kinderen onderling prettig dat ze in een vergelijkbare situatie zitten. Ouders geven aan van elkaar te leren. Ook het feit dat er sprake is van een gezinsbehandeling vinden zowel kinderen als ouders belangrijk. Kinderen geven aan dat het hen motiveert dat de ouder ook meedoet.

Het is belangrijk dat de coach inhoudelijke kennis van zaken heeft. Wanneer een coach minder ervaring heeft in werken met groepen, kan dit voor problemen zorgen in de groep. Het is niet erg als een coach iets niet weet, maar dan moet hij of zij daar wel in een andere bijeenkomst op terug komen. Een coach hoeft niet dezelfde culturele achtergrond als de groep te hebben, maar moet aandacht en kennis van andere culturen hebben.

Het is belangrijk dat de locatie van LEFF goed bereikbaar is en dat de ruimte waar de beweegactiviteiten plaatsvinden groot genoeg is. Ook moet sprake zijn van een afgeschermd ruimte voor de groepsgesprekken met ouders. Er moet voldoende tijd zijn om de thema's uit te diepen, eventueel mogen hierdoor een aantal thema's komen te vervallen. Ouders en kinderen vinden het belangrijk dat kinderen altijd aan het uur bewegen toekomen. Tenslotte uiten deelnemers zich over het tijdstip waarop bijeenkomsten plaatsvinden en de duur daarvan: liever niet aan het einde van de middag en liever korter en vaak.

De Groei Gezond Check aan het begin van LEFF wordt als confronterend ervaren. Over de thema's binnen LEFF zijn de kinderen en ouders positief. Ook vinden ze dat er leuke en motiverende activiteiten worden gebruikt. Het werken met een doelen en beloningssysteem werkt goed; het is positief, motiverend en leerzaam. Er zijn wel veel doelen en de doelen zijn vrij specifiek geformuleerd. Ook over de speurtocht in de supermarkt zijn deelnemers positief. Het is een goede manier om de theorie in de praktijk te brengen en geeft hen nieuwe inzichten over voeding. Wel is het belangrijk dat de keuze voor een supermarkt goed wordt afgestemd op de grootte van de groep en de voedingsvoorschriften waar (islamitische) deelnemers zich aan moeten houden. Over de materialen zijn kinderen en ouders overwegend positief. Wel kan de tekst van de handboeken vereenvoudigd worden.

Het merendeel van de kinderen doet aan LEFF mee in de hoop af te vallen. Bij ouders richten de verwachtingen zich niet enkel op gewicht, maar ook op het aanpassen van de leefstijl. Kinderen geven aan dat ze door LEFF afvallen, door de aandacht voor eten en bewegen. Kinderen zeggen dat ze gezonder, minder en gevarieerder zijn gaan eten. Ook zijn de porties gezonder geworden volgens de ouders. Ouders vinden het belangrijk dat kinderen weten dat afvallen niet belangrijk is, maar blijvende gedragsverandering en een gezond eet- en beweegpatroon. Kinderen vinden het bewegen binnen LEFF belangrijk en leuk. Volgens ouders komen kinderen bij LEFF over een drempel om te bewegen heen. Voor oudere kinderen zijn de bijeenkomsten soms kinderachtig volgens sommige ouders. Kinderen zijn het eens dat binnen LEFF aan zelfvertrouwen wordt gewerkt. Of het zelfvertrouwen ook is toegenomen, hangt vooral samen met of kinderen gepest worden. Ouders geven aan dat de wens om af te vallen samenhangt met de hoop daardoor minder gepest te worden. Of het zelfvertrouwen van ouders en kinderen is toegenomen, verschillen de ouders van mening. Specifiek voor kinderen in de puberteit zou er volgens ouders meer aandacht voor zelfvertrouwen kunnen zijn.

## **Conclusie**

Door deze focusgroepen is meer inzicht verkregen in wat sterke en minder sterke kanten van LEFF zijn, zoals ervaren door de kinderen en ouders. Samenvattend blijkt LEFF een veelbelovend programma, waarover zowel kinderen als ouders overwegend positief zijn, maar waarover ze ook ideeën voor verbeteringen uiten. Deze staan in de aanbevelingen beschreven.

## **Aanbevelingen voor verbetering, naar voren gekomen in de focusgroepen**

### **Opzet**

- In het competentieprofiel voor de coördinatoren moet beter benadrukt worden dat het voor een goed groepsproces essentieel is dat een coach voldoende ervaring heeft in het werken met kinderen en ouders.
- In de keuze van de locatie moet beter rekening gehouden worden met de bereikbaarheid en grootte van de ruimte en de mate van privacy.
- Het aantal onderwerpen dat per bijeenkomst besproken wordt, zou kritisch bekeken moeten worden in relatie tot de beschikbare tijd.
- In de training voor coaches moet duidelijker benadrukt worden dat de tijdsindicatie uit de handleiding gevolgd moet worden per onderwerp. Hierbij is het ook belangrijk dat ze in elk geval nooit tijd van het uur dat de kinderen bewegen afhalen.
- Het ideale tijdstip voor LEFF moet nader bepaald worden, in overleg met kinderen en ouders.

### **De bijeenkomsten en materialen**

- De Groei Gezond Check zou niet als eerste bijeenkomst plaats moeten vinden, maar op een later moment zodat de kinderen en ouders elkaar en het team al hebben leren kennen.
- Het aantal doelen en de formulering van de doelen, zou kritisch bekeken moeten worden in relatie tot haalbaarheid.
- De keuze voor een supermarkt moet goed worden afgestemd op de grootte van de groep en de voedingsvoorschriften waar (islamitische) deelnemers zich aan moeten houden.
- De tekst van het handboek voor kinderen en ouders zou eenvoudiger geschreven kunnen worden.
- De beweegbijeenkomsten moeten gevarieerd zijn en waar mogelijk afgestemd op de leeftijd van de kinderen.
- Het onderwerp zelfvertrouwen zou een prominentere rol in de bijeenkomsten voor ouders kunnen krijgen en explicieter verbonden worden aan het voorkomen en tegengaan van pesten.